Warszawa, 15.12.2020 r.

Informacja prasowa

**Czy krótkowzroczność jest już chorobą cywilizacyjną?**

**Oddalone od Ciebie przedmioty widzisz niewyraźnie i często mrużysz oczy, żeby wyostrzyć wzrok? Może to oznaczać, że jesteś krótkowidzem – szacuje się, że obecnie 1,6 miliarda ludzi na świecie jest dotkniętych tą wadą wzroku, a w 2050 roku ma ją mieć połowa ludzkości[[1]](#footnote-1). Problem ten nie dotyczy wyłącznie dorosłych, ale też coraz częściej dzieci. O przyczynach, leczeniu i zapobieganiu krótkowzroczności mówi dr n. med. Małgorzata Zaraś, okulistka z Centrum Medycznego CMP.**

Krótkowzroczność charakteryzuje się skupianiem promieni światła przed siatkówką oka, co uniemożliwia dokładne i ostre widzenie oddalonych przedmiotów. Liczba krótkowidzów na świecie wzrasta w bardzo szybkim tempie, a sporą część z nich stanowią dzieci. Wynika to z rozwoju cywilizacyjnego i wczesnego rozpoczynania edukacji, które sprawiają, że już najmłodsi wykonują wytężoną pracę wzrokową na co dzień czytając, pisząc czy korzystając z komputera. Nabyta w dzieciństwie wada zazwyczaj zostaje z nami do końca życia, ale w dorosłości również możemy stać się krótkowidzami. Jak uchronić siebie oraz dzieci przed krótkowzrocznością oraz co zrobić, gdy już nas dopadnie?

**Naturalne światło ma znaczenie**

Większość z nas nie jest w stanie wykonywać pracy bez laptopa czy smartfona, a przez edukację zdalną dzieci spędzają przed komputerem niemal tyle samo czasu, co osoby dorosłe w biurze. W idealnym świecie korzystanie z technologii ograniczałoby się jedynie do wypełniania obowiązków, ale rzeczywistość wygląda inaczej. Coraz częściej, zarówno dzieci, jak i dorośli, wolne chwile spędzają przed ekranem – surfując po internecie czy grając w gry na telefonie. W efekcie nie tylko przemęczamy wzrok, ale też mniej przebywamy na zewnątrz, co może mieć tragiczne skutki dla naszych oczu.

– *Ekspozycja na naturalne światło jest ściśle związana ze zmniejszaniem progresji krótkowzroczności. Gałka oczna krótkowidza jest dłuższa niż u osoby ze zdrowym wzrokiem, ale dzięki przebywaniu na słońcu możemy ograniczać jej rozrost i pogłębianie wady. Zależność ta jest już wykorzystywana w Chinach, gdzie liczba dzieci z nieskorygowaną wadą w najbliższym czasie ma osiągnąć 100 milionów. W związku z pozytywnym działaniem promieni słonecznych powstają tam przeszklone szkoły, a rząd wprowadził nakaz spędzania przez uczniów 20 minut na słońcu w trakcie zajęć. 20 minut to niewiele, zwłaszcza, że zaleca się przebywanie na zewnątrz min. 2 godziny dziennie, ale każde oderwanie się od pracy z bliska i równoważenie wysiłku wzrokowego zajęciami w przestrzeni działa dobrze na oczy. Krótkowzroczność w Europie rozwija się nieco wolniej niż w państwach azjatyckich, ale podejmowane przez nie działania powinny być dla nas inspiracją, dzięki której możemy zapobiegać rozwojowi wady* – komentuje dr n. med. Małgorzata Zaraś, Kierownik Poradni Okulistycznej w Centrum Medycznym CMP.

**Odpowiednia higiena pracy**

Codzienna ekspozycja na promienie słoneczne nie wystarczy, aby uchronić się przed krótkowzrocznością. Bardzo ważne jest również stworzenie odpowiednich warunków do pracy wzrokowej oraz relaksowanie oczu. W pierwszej kolejności warto zadbać o dobre oświetlenie pomieszczenia – zapewni to większy komfort widzenia i umożliwi zachowanie dystansu między oczami, a książką lub ekranem. Istotna jest także postawa podczas czytania czy korzystania z laptopa – wykonywanie tych czynności na leżąco brzmi kusząco, ale dla dobra oczu powinniśmy tego unikać i wybierać siedzenie przy biurku. Monitor ustawiamy w odległości 50-70 centymetrów od twarzy, tak by górna krawędź ekranu znajdowała się na linii wzroku.

Kiedy sprawy techniczne mamy za sobą, możemy popracować nad kontrolą czasu i robieniem krótkich 20-sekundowych przerw co 20 minut, w trakcie których będziemy patrzeć w dal, najlepiej przez okno. Skupianie wzroku na obiektach, które znajdują się daleko od nas odpręża oczy i pomaga w ich nawilżeniu. Innym ćwiczeniem rozluźniającym układ wzrokowy są powolne, naprzemienne ruchy gałkami ocznymi w lewą i prawą stronę. Taką gimnastykę możemy wykonywać zarówno przy zamkniętych, jak i otwartych powiekach, pamiętając o utrzymaniu głowy w stałej pozycji. Nasze oczy potrzebują też zrównoważenia pracy wzrokowej zajęciami w przestrzeni, dlatego po ciężkim dniu nauki czy pracy warto wybrać się na spacer lub przejażdżkę rowerową.

**Leczenie**

Działania podejmowane w ramach zapobiegania krótkowzroczności powinny być stosowane też przez krótkowidzów, ale w ich przypadku niezbędne jest wprowadzenie odpowiedniej terapii. Na przestrzeni lat stosowano opóźnianie korekcji lub tzw. niedokorygowanie, czyli zapisywanie szkieł słabszych niż wynikało to z potrzeb pacjenta. Dziś wiemy, że tego typu metody leczenia nie dawały pozytywnych rezultatów i mogły powodować zwiększenie wady wzroku. Nie stwierdzono także korzyści wynikających z nadmiernej korekcji krótkowzroczności. Współczesne wytyczne kliniczne rekomendują pełną korekcję, ale zwykłe okulary czy soczewki nie zahamują rozwoju wady.

– *W leczeniu optycznym stosuje się specjalne soczewki twarde lub progresywne. Soczewki twarde zakłada się na noc – w trakcie snu delikatnie zmieniają kształt rogówki, dzięki czemu po ich zdjęciu zapewnione jest ostre widzenie przez cały dzień. Szkła progresywne umożliwiają doskonałe widzenie zarówno z bliska jak i daleka. Jest to rozwiązanie szczególnie wygodne dla starszych krótkowidzów, u których występuje również pogorszenie widzenia z małej odległości. Używając tych soczewek mogą zrezygnować z tzw. okularów do czytania*. *Mali pacjenci mogą także korzystać ze specjalnych, dziennych soczewek dwuogniskowych, które jednocześnie korygują wzrok i zatrzymują postęp wady. U dzieci borykających się z krótkowzrocznością korzysta się również z terapii farmakologicznej atropiną o stężeniu 0,01%. Niskie stężenie leku gwarantuje bardzo dobre rezultaty w hamowaniu rozwoju wady i jest bezpieczne, nawet przy długotrwałej kuracji* – mówi dr n. med. Małgorzata Zaraś z CMP.

Nie jesteśmy w stanie wyeliminować ze swojego życia wszystkich czynników mogących spowodować krótkowzroczność, ale warto podejmować działania zmniejszające ich negatywny wpływ. Zadbajmy o odpowiednią higienę pracy przy komputerze oraz ograniczajmy wolny czas spędzany przed ekranem na rzecz aktywności na zewnątrz. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci – nie traktujmy telefonu czy tabletu jako zabawki, która zapewni nam chwilę spokoju. Podstawą profilaktyki, ale też leczenia krótkowzroczności, powinny być regularne wizyty u okulisty, który sprawdzi stan naszych oczu i w razie potrzeby wprowadzi odpowiednie leczenie.

**O ekspercie**

**Dr n. med. Małgorzata Zaraś** ukończyła Akademię Medyczną w Warszawie (obecnie Warszawski Uniwersytet Medyczny), gdzie uzyskała tytuł specjalisty chorób oczu. Obecnie jest Kierownikiem Poradni Okulistycznej w Centrum Medycznym CMP. Zajmuje się głównie leczeniem i diagnostyką pacjentów ze zwyrodnieniem plamki żółtej związanym z wiekiem oraz laseroterapią siatkówki. Wykonuje zarówno podstawowe, jak i specjalistyczne badania okulistyczne oraz kwalifikuje do operacji zaćmy.

[**Centrum Medyczne CMP**](https://cmp.med.pl/) to polska, rodzinna firma, która powstała w 2002 roku na bazie zespołu prywatnych gabinetów, w których przyjmowali lekarze z rodziny Walickich, a także spokrewnieni oraz zaprzyjaźnieni z rodziną. Obecnie Centrum Medyczne CMP to sieć przychodni medycznych, posiadających 14 placówek na terenie Warszawy, Piaseczna i Łomianek oraz współpracujących z ok. 300 podwykonawcami na terenie całej Polski.

Kontakt dla mediów:

Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E-mail: katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl

Ewelina Jaskuła  
Tel.: +48 665 339 877   
E-mail: ewelina.jaskula@goodonepr.pl

1. https://miopia.pl/wprowadzenie [↑](#footnote-ref-1)